



Hoi, onze reis, jouw weg hier.

Als je vragen hebt over de smoothies, aarzel dan niet om ons een berichtje te sturen!

We raden aan om je maaltijden niet volledig te vervangen, maar je kunt er wel voor kiezen om bijvoorbeeld één maaltijd te vervangen.

Geniet van de smoothies!

Spinazie Banaan Ananas Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram spinazie
- 1 banaan
- 250 gram ananas, vers in stukjes
- 1 glas water

Groene Smoothie Bosvruchtenmix



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette
- 1 avocado
- 250 gram bosvruchtenmix
- 2 dadels, grote medjoul
- 1/2 geraspte gember
- 2 cm vanillestokje, de zaadjes
- 1 glas water

Spinazie Banaan Mango Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram spinazie
- 1 banaan
- 1 mango
- 1 glas water

Spinazie Komkommer Kwark Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 300 gram spinazie
- 1/2 komkommer
- 1/2 ui
- 250 gram magere kwark
- 100 ml water
- 1/2 limoen, het sap
- 7,5 gram koriander
- beetje zout
- beetje peper

Courgette Banaan Sinasappel Kwark Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette, in stukken
- 1 banaan, geschild
- 1 sinaasappel, geschild en pitten verwijderd
- 250 gram kwark
- 1/3 glas water

Komkommer Banaan Kersen Cacao Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer
- 1 banaan
- 125 gram pitloze kersen, diepvries
- 1 eetlepel rauwe cacao poeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 glas water
- 2 eetlepels chiazaad, optioneel

Biet Avocado Appel Limoen Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 250 gram voorgekookte rode biet
- 1 avocado
- 1 zoete appel, Elstar
- 1 limoen, het sap
- 1 glas water

Spinazie Avocado Sinasappel Lijnzaad Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram spinazie
- 1 avocado, het vruchtvlees
- 2 sinaasappels, geschild en pitten verwijderd
- 7,5 gram basilicum
- 7,5 gram munt
- 2 eetlepels lijnzaad, gebroken
- 1 glas water

Komkommer Avocado Mango Limoen Lijnzaad Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer
- 1 avocado
- 1 mango
- 1/2 limoen, het sap
- 1 glas water
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad

Spinazie Banaan Yoghurt Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram spinazie
- 2 bananen
- 2/3 glas water
- 200 ml Griekse schapen yoghurt
- 25 gram sesamzaadjes

Boerenkool Banaan Amandelmelk Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram boerenkool, gesneden
- 2 bananen, geschild
- 1 glas amandelmelk, verse
- 2 eetlepels chiazaad, optioneel

Komkommer Tomaat Aardbeien Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, geschild in stukken
- 2 tomaten, zaadjes verwijderd
- 125 gram aardbeien, schoon gemaakt
- 1 theelepel olijfolie
- 1 glas water

Courgette Banaan Mango Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette, in stukken gesneden
- 1 banaan, geschild in stukken
- 1 mango, geschild in stukken
- 1 glas water

Boerenkool Banaan Peer Smmothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram boerenkool, fijngesneden
- 1 banaan, geschild
- 1 peer, klokhuis verwijderd
- 1 glas water
- 1 eetlepel rauwe honing, optioneel

Komkommer Avocado Mango Kokoswater Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, in stukken
- 1 avocado, het vruchtvlees
- 1 mango, het vruchtvlees
- 330 ml kokoswater

Komkommer Avocado Kiwi Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, in stukken
- 1 avocado, het vruchtvlees
- 2 kiwi's, het vruchtvlees
- 1 glas water

Komkommer Banaan Bramen Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, geschild in stukken
- 1 banaan, geschild
- 150 gram bramen
- 1 glas amandelmelk, verse

Komkommer Banaan Framboos



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, geschild en in stukken
- 1 banaan, geschild en in stukken
- 150 gram frambozen

Rode Biet Banaan Munt en Amandelmelk Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 250 gram voorgekookte rode biet
- 1 banaan, geschild
- 7,5 gram munt, met takjes en al
- 1 glas amandelmelk, verse

Komkommer Banaan Bessen Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 2 bananen
- 1/2 komkommer
- 125 gram (bevroren) blauwe bessen
- 1 glas amandelmelk, verse

Komkommer Banaan Mango Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, in stukken
- 1 banaan, geschild en in stukken
- 1 mango, geschild en in stukken
- 1 glas water

Romige Avocado Banaan Amandelmelk Smoothie



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 avocado, vruchtvlees uitgelepeeld
- 1 banaan, geschild in stukken
- 1,5 glas amandelmelk, verse
- 40 gram alfalfa, optioneel

We begrijpen dat het moeilijk kan zijn om te weten waar te beginnen als je wilt afvallen. Daarom bieden wij ons online afslankplan aan, dat je kunt volgen via onze handige app. Bij ons draait het niet alleen om gezonder eten, maar ook om stressmanagement en beweging. Dankzij onze formule kunnen wij met zekerheid zeggen dat iedereen die eraan begint gegarandeerd zal afvallen.

Elke week ontvang je nieuwe recepten en zullen we je voortgang meten. Daarnaast bieden we eenvoudige stressmanagementoefeningen aan, zodat je niet alleen afvalt, maar ook beter in je vel gaat zitten.

In onze community groep delen we dagelijks heerlijke recepten waar jij ook van kunt genieten.

Daar staat onze voedingsdeskundige ook 24/7 voor je klaar om je verder te ondersteunen als dat nodig is!



28 dagen proefperiode voor € 4,95 euro!

Vast bedrag, geen verrassingen achteraf en maandelijks opzegbaar

Gebruik deze link

<https://coaching-by-koman.nl/afslankprogrammaabonnementen/>

Bij ons online afslankplan verliezen mensen gemiddeld meer dan 8 kilo gewicht